

Grønlanderbilleder

Af Peter Smidt og Lisbeth Nuka Pedersen, sociale viceværter og psykoterapeuter i Kofoeds Skoles bofællesskab for socialt udsatte grønlandske Kvinder, Miteq.

Den 21. juni er det Grønlands nationaldag, mærkedagen for Grønlands Hjemmestyres indførelse i 1979. For grønlandere er det en festdag, der fejres i Grønland og i Danmark. Nationaldragter, grønlandske og danske flag, kaffemik, sang, optræden og taler ses overalt i Grønland og mange steder i Danmark.

Gennem All Stars konkurrencen i TV2 i maj måned så vi, hvordan grønlandske Julie Bertelsen med sit kor fra Nuuk vandt konkurrencen. Med charme, selvbevidsthed og professionalisme tilsat et strejf af gammel, grønlandsk kultur præsterede det unge, målbevidste kor noget særligt. For en stund kan sejren pynte på grønlanderes brogede image i Danmark.

Mange danskeres billede af grønlandere og Grønland er ret ensidigt. Landet er glansbilledagtigt smukt, beboet af primitive mennesker, der bor i iglo og spiser spæk. Dertil er der massive sociale problemer - vold, overgreb og selvmord ses overalt. Så er der isbjørnene, der går rundt i gaderne, og det er stort set det.

I Danmark er det grønlanderne på bænken, mange danskere får øje på. Dem, som hutler sig igennem livet, dem der i fagsprog kaldes udsatte grønlandere. Mange danskere tror fejlagtigt, at alle grønlandere i Danmark sidder på en bæk og drikker dag ud og dag ind.. I modsætning til de grønlandere, som har klaret at integrere sig, og som opfører sig som de fleste grønlandere gør; beskedent, venligt og tilbageholdende.

Folketinget har fået foretaget en undersøgelse, der viser, at der pr. 1. januar 2006 boede 18.563 grønlandere i Danmark. Heraf er 9.410 født i Grønland. En nylig opgørelse viser, at der er mindst 1500 grønlandere i Danmark, der kan karakteriseres som udsatte, dvs. 15-20 % af de grønlandskfødte grønlandere her i landet.

Flere af dem på bænken kommer videre, men dem hører vi ikke om. Med Karoline og Marie som eksempler, vil vi vise, hvordan det lykkes for 2 kvinder at komme fra bænken til et liv i værdighed. Dem kommer vi til om lidt.

Hvad er der med grønlanderne på bænken, hvorfor laver de ikke noget fornuftigt, og hvorfor bliver de bare siddende?

Mange af de grønlandere vi har kontakt med er flygtet fra et liv i Grønland med social og følelsesmæssig nød. En flugt til Danmark fra overgreb, vold eller tilsvarende problemer i familien eller i netværket kan være en grønlanders sidste udvej. Andre kan være rejst til Danmark, og de er så blevet "hængende". Måske kom de hertil som plejebørn i barndommen eller som elever på en skole eller en uddannelse i ungdommen, og de føler sig nu mindre fremmede i Danmark end i Grønland. De kan også skamme sig over at vende hjem med et nederlag i bagagen. Historierne er talrige, forskellige og ofte barske.

Selvom livet, kulturen og sproget i Danmark er så anderledes end i Grønland, kan livet i Danmark være det bedste valg af to onder. Her finder udsatte grønlandere ofte sammen på ghettolignende steder i fællesskaber bygget op omkring misbrug og grønlandske værdier. Her er sproget og kulturen velkendt og til at forstå, i stedet for det svære danske sprog og den anderledes danske mentalitet og humor. Her kan man være heldig at få en sofa at sove på for natten, eller man kan spise sammen eller bare være sammen.

I perioder fra dage til år kan denne gruppe grønlandere leve på gaden, hos bekendte eller familie, og på deres nåde. Oftest drikker de alkohol og ryger hash sammen, og efterhånden er der blevet flere og flere, der også tager hårde stoffer. Mange dør i en tidlig alder, 45-55 år gamle.

En forklaring er, at grønlandere traditionelt har været knyttet tæt til hinanden i familien og i små by - eller bygdesamfund, som ernærede sig ved fangst. Industrialiseringen, flytningen fra bygd til by og alkohol kom først til Grønland for 50 - 60 år siden, mere end 50 år senere end det skete i Danmark. I Danmark foregik udviklingen i et nogenlunde roligt tempo, så befolkningen kunne følge med. I Grønland skete udviklingen i et hastigt og forceret tempo, ofte med grønlanderne som passive tilskuere til forandringerne, og uden at de gradvis kunne vænne sig til ændringerne. Med fremmedgørelse over for eget liv, egen kultur og tab af værdighed til følge hos grønlandere.

Man kan måske sige at grønlandere stadig i høj grad er stammemennesker, der bekymrer sig mere om fællesskabet end om dem selv. Samvær af enhver slags er stadig en højt skattet værdi blandt grønlandere. Det være sig omkring mad, i arbejde, til sjov og historiefortælling, i stilhed eller. . . En bagside af medaljen er, at mange grønlandere kan have svært ved at sige fra over for andre, og at de kan have svært ved at skille sig ud fra fællesskabet. Fra gammel tid har det været almindeligt at gå sin vej, når der var noget man var utilfreds med eller uenig i, i stedet for at bruge ordet nej! Det forklarer også, hvorfor det kan være så svært for grønlandere at begå sig i det stærkt individualiserede Danmark.

De tætte familieband kan være til stor glæde, når man støtter hinanden, men når båndene ikke længere fungerer, kan de være meget snærende.

De udsatte grønlandere har ofte været ude for massive overgreb - vold, incest, voldsomme familiedramaer, mord, skilsmisser, mobning osv. Omfanget og tyngden af dette kan være svært at begribe for os danskere.

De er at sammenligne med de hårdest ramte Afghanistanveteraner og flygtninge fra verdens krigszoner, som har massive chok/traumer og på den baggrund har store problemer med at leve et almindeligt liv. De må "dulme" nerverne massivt med alskens stimulanser, for at kunne holde tilværelsen ud.

Vi er 2 psykoterapeuter fra Kofoeds Skole i København, som arbejder i et bofællesskab for hjemløse, grønlandske kvinder og med kurser i psykoterapi for udsatte grønlandske mænd og kvinder.

Siden 2002 har vi arbejdet med mere end 50 kvinder i bofællesskabet og med mere end 60 mænd og kvinder på psykoterapikurser.

Vi arbejder med eleverne over lang tid både med den sociale og den terapeutiske udvikling, så eleverne kan få et fundament inden i sig selv og genvinde kontrollen over deres liv.

Inden for det sociale område hjælper vi kvinderne i bofællesskabet med, at deres ydre forhold kommer bedre på plads: bolig, arbejdsmarked, børn/kæreste/familie/venner, økonomi, alkohol/stoffer. Det kan også være nødvendigt, at den enkelte kvinde arbejder med sin afhængighed af alkohol/hash/stoffer, før hun får terapi.

Desværre tilbyder myndighederne tit kun misbrugsbehandling og ikke psykoterapi, hvilket efter vores erfaring er en mangel. For det er først når misbruget er faldet til ro, at traumerne for alvor dukker op, og er til at arbejde med. Og hvis ikke traumerne behandles, vil de forhindre eleverne i at føre et nogenlunde almindeligt liv.

Terapeutisk arbejder vi især med chok/traume-behandling som bygger på bid for bid at reducere traumers styrke ved at opbygge elevernes ressourcer. Og når eleverne er stærke nok til at konfrontere deres chok eller traume, gør vi det i små doser. Vi arbejder med nervesystemet og sammenhængen mellem krop, psyke og sind.

Over for eleverne er vi støtter og udfordrere, som hjælper dem med at holde fast i sig selv og deres styrkesider. I en periode af deres liv bliver vi en slags mor og far for dem. Fagpersoner og mennesker af kød og blod. Som med biologiske børn hjælper vi dem igennem tilknytning og adskillelse. Og til slut med at få en mere uafhængig forbindelse til os.

Her er 2 eksempler på kvinder, som har brugt begge vores tilbud: ophold i bofællesskab og kurser i psykoterapi, og derigennem, genvundet deres værdighed og styrke. Der er tale om succeshistorier, som vi har en del af. Andre historier er ikke lige så lyse. Dem springer vi over her.

Den ene kvinde er i 40'erne og har 3 børn, vi kalder hende Karoline. Det er anden periode hun bor i bofællesskabet.

Da hun flyttede fra os første gang, var hun klar til at bo i egen lejlighed. Hun er fuld af ressourcer. Men da vi tog kontakt til hende i anden omgang, var hun gået i stå og lukkede sig inde fra omverdenen, fordi hun var stoppet med at arbejde på grund af en arbejdsskade.

Oveni var hun på randen af at opgive sig selv og sit liv. Hun var ikke i stand til at række ud efter hjælp. I hendes lejlighed boede en søster med mand og børn, som Karoline ikke var i stand til at få ud af lejligheden, selvom hun gerne ville bo der alene.

Efter mange kontakter og lang tids støtte blev Karoline i stand til at sige fra overfor familien, opsigte lejligheden og flytte tilbage til bofællesskabet til yderligere behandling.

Karolines mange overgreb og traumer fra barndommen kom frem i terapi hos os, da hun fik ro til at kigge på dem. Vi arbejdede med fysioterapi hos en chok/traume fysioterapeut, som reducerede hendes mange og voldsomme smerter til et minimum.

Ved siden af arbejdede vi terapeutisk med hendes traumer, som blev reduceret i et roligt tempo tilpasset hendes nervesystem. Karoline har gennem et par år arbejdet med de dybe traumer hendes plejefamilie har påført hende.

I dag kan hun næsten frigøre sig helt fra den ”magt” disse traumer har haft på hendes liv. Hun er blevet meget bedre til selv at regulere sit nervesystem, når det løber hurtigt og er på vej ud af

kontrol. Hun er ikke længere den forskræmte, lille kvinde vi så i starten, men en kvinde der er med i livet, og som kan sige til og fra over for andre. Og som noget nyt oplever hun tit glæde indeni. Den kommer bl.a. ud gennem hendes øjne, som ofte lyser og er blevet bløde.

Den anden kvinde er også i 40'erne, hun har 4 børn, vi kalder hende Marie. På nær i kortere perioder omkring børnenes fødsel, er de ikke vokset op hos Marie.

Det er første gang Marie er hos os, og hun møder os uden den store tillid. Hun er mistroisk, vant til at klare sig selv og har ikke tidligere været i terapi eller i misbrugsbehandling. Så vi går forsigtigt til hende.

Det viser sig, at hun indeholder store ressourcer. Hun har ellers rigeligt med problemer med sig i bagagen. Efter de nærmeste omsorgspersoners død i 2 - 6 års alderen, boede hun på børnehjem og flyttede derfra til det helt ukendte Danmark til en for hende ukendt gren af familien, som udnyttede hende på forskellige måder. Hendes voksenliv er præget af stof- og alkoholmisbrug, hjemløshed og et liv med kun sporadisk kontakt til sine børn.

I terapi har Marie i et langt stykke tid brug for at fortælle uforstyrret og sammenhængende om sit liv og sine overvejelser. Jobcentret har fritaget hende fra beskæftigelse for at hellige sig terapien, og det kommer hende til gode. Hun får ro til at finde ind til sine indre ressourcer og traumer. Hun knytter bånd til sine børn og evner at vinde deres tillid til trods for hendes tidligere misbrugeradfærd med mange svigt over for børnene. Hun tør stå ved sine fejl, sine lidelser og sin kapacitet. Ikke mindst bliver hun efterhånden fyldt op af kærlighed til sig selv og sine børn, og det giver hende kraften til at lave store og nødvendige ændringer i sit liv.

I dag sætter Marie sig selv og sine børn øverst på dagsordenen. Den ansvarlige Marie vel at mærke, hende, der vil tage sig af og være mor for sine børn, og skabe rammerne for et liv med dem. Og den Marie, der som noget naturligt også har lært at lytte sine egne, dybe behov. Og måske allervigtigst: Hun vil søge hjælp hos os, hvis livet bliver svært. Hvis hun f.eks. igen skulle få trang til at flygte fra problemerne ind i misbrug. Nu tør hun have tillid til sig selv og til os.

Nogle læsere vil måske undre sig over, hvor hurtigt disse kvinder er kommet godt igennem terapien. Vi undrer os også. Noget af det særlige ved mange grønlandere er nemlig, at de hurtigt når ind i deres indre. De er åbne, har ikke meget forsvar og er i god kontakt med deres følelser og kropslige sansninger, hvilket adskiller dem fra mange danskere. Det er også kendetegnende for grønlandere, at når de først har besluttet sig for noget, så er de også parate og går til den.

Det er så vores billede af noget af Grønlands nyere historie og af et par grønlandske kvinder i dagens Danmark. Det er også vores bidrag til, at danskeres billeder af grønlandere kan blive lidt mere mangfoldige og levende.

Tillykke Grønland med nationaldagen og med jeres ”smittende” sammenhold. Gi den gas!

Peter Smidt og Lisbeth Nuka Pedersen, Kofoeds Skoles Grønlanderafdeling i København.